取扱説明書

BC-712／713 シリーズ

InnerScan®（インナースキャン）

イメージ図
（BC-712）

イメージ図
（BC-713）

このたびは、体組成計インナースキャンをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本機を毎日の健康管理にお役立てください。

お 願 い

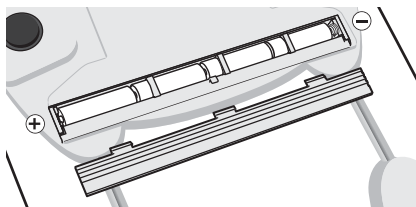
本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

も く じ

この製品について

はかる前の準備

ご使用の前に、必ず以下の準備をしてください。

1 電池を正しく入れましょう。
（☞ P.9）

⊕⊖を間違えないように

2 地域とカレンダーを設定しましょう。
自分の住んでいる地域、年月日、時刻を入力
（☞ P.11）

例）図は地域 1 に設定

3 個人登録をしましょう。
自分の生年月日、身長などを入力
（☞ P.14）

例）図は身長を入力

はかりかた

1 登録したあなたの 個人 ボタンを押す

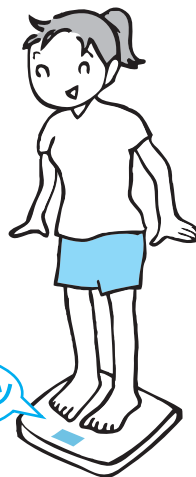
イメージ図（BC-712）

2 **が表示されたら素足で正しい姿勢でのる**

はじめに、体重が表示される

体組成測定

ピッピッと鳴ったら測定終了

測定が終了したら本体から降りる

便利な機能

●**前回値をみる**
（☞ P.20～ P.21）

●**個人登録せずにはかる**
（☞ P.22 ～ P.23）

●**体重だけをはかる**
（☞ P.24）

3「測定」終了後、各項目が自動で切り替わり表示される

体重
体重 80.3 kg

BMI
BMI 25.3

体脂肪率
軽肥満
体脂肪率 22.4 %

筋肉量
標 準
筋肉量 59.1 kg

推定骨量
推定骨量 3.2 kg

内臓脂肪レベル
内臓脂肪 10.5 レベル

基礎代謝量
基礎代謝量 1759 kcal/日
燃えにくい 標 準 燃えやすい

体内年齢
体内年齢 34 才
燃えにくい 標 準 燃えやすい

体水分率
体水分率 53.4 %

カラダまるごとチェック!

カラダをつくる
さまざまな「体組成」を、
まるごとチェック!

体組成計ならいろいろわかる

体重（☞P.27）

BMI（☞P.27）

体脂肪率（☞P.28～P.29）

筋肉量（☞P.30）

推定骨量（☞P.31）

内臓脂肪レベル（☞P.32）

基礎代謝量（☞P.33）

体内年齢（☞P.34）

体水分率（☞P.35）

※本機は、からだの電気抵抗をはかることで、体組成を推測しています。

安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本機を安全に正しくお使いください。

警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。
注意	この表示の欄は「損害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。
	してはいけない「禁止」内容を示しています。
	「必ず守っていただく」内容を示しています。

警　告

禁止

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

測定結果は、決して自己判断しない
（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）

自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。
必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない

転倒したり、すべって大けがをする可能性があります。
また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

本機の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない

転倒したり、すべって大けがをする可能性があります。

物を落としたり、飛びのったり、強い衝撃をあたえない

ガラスが破損し、けがをする可能性があります。

⚠ 注　意

禁止

表示部や操作部の上にのらない

破損してけがをする可能性があります。

隙間や穴に指を入れない

けがをする可能性があります。

新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない

液漏れや発熱、破裂の可能性があり、本機の故障、けがなどの原因になります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせない

落として、けがをする可能性があります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない

業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

必ず守る

体の不自由な方がご使用になるときは、１人で測定しない

介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

乾電池を入れるときは、極性（⊕､⊖）の方向を間違わない

液漏れなどで、床等を汚損する可能性があります。
（長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本機から取り外してください。）

濡れた体でのらない

体や足の水分を よく拭いてから 測定してください。転倒してけがをする可能性があります。また、正確な測定ができません。

携帯電話やマイクロ波治療機などを本機の近くで使用しない

誤作動して正確に測定できない可能性があります。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

生活パターンの違いにより、体重や体の電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをお勧めします。

オススメ測定時間

体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ毎日同じ時間・条件で測定してください。

起床・朝食	2時間後	オススメ測定時間	昼食	2時間後	オススメ測定時間	夕食・入浴	2時間後	オススメ測定時間	就寝

正確な測定値を得るためには、正しい測定方法を守ることが重要です。
正しい測定方法を守り、毎日の健康管理にお役立てください。

禁止

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じる可能性があります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後 2 時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

激しい運動をした後は、測定を避ける

測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

必ず守る

なるべく裸に近い状態で測定する

着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

足の裏を、電極部に正しく合わせて、測定する

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Err 表示になる場合があります。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確にはかれません。

硬く平らな床の上に置いて測定する

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

お知らせ

次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。
●体内に金属を装着されている方
●体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方

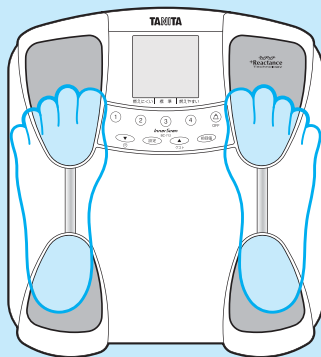
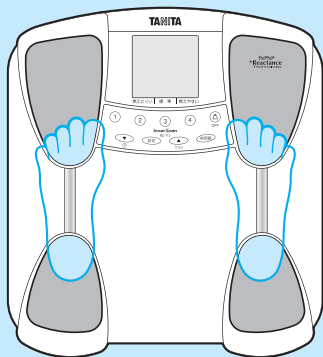
※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

正しい測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるようにおのりください。

イメージ図
（BC-712）

お願い

必ず守る

〈取扱いについて〉
この内容を守らないと本体の損傷や故障の原因になります。
●分解や水洗いは絶対にしない
●過度の衝撃や振動を与えない
●直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
●温度変化の激しい場所での使用は、避ける
●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない

必ず守る

〈収納について〉
●振動の激しい所に保管しない

必ず守る

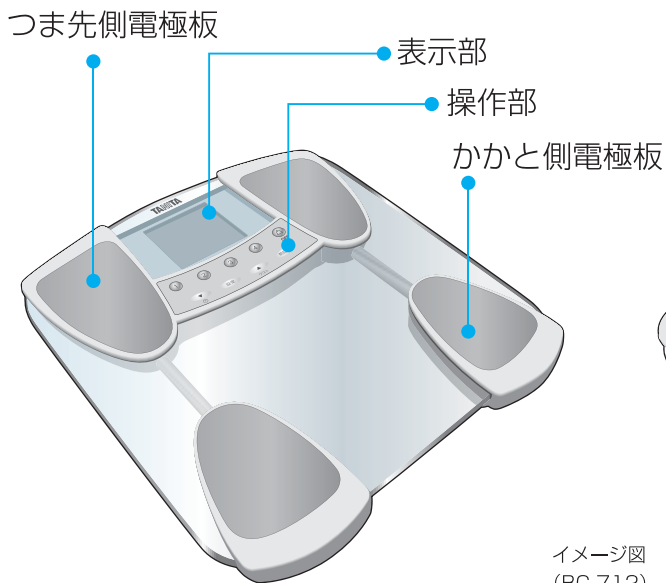
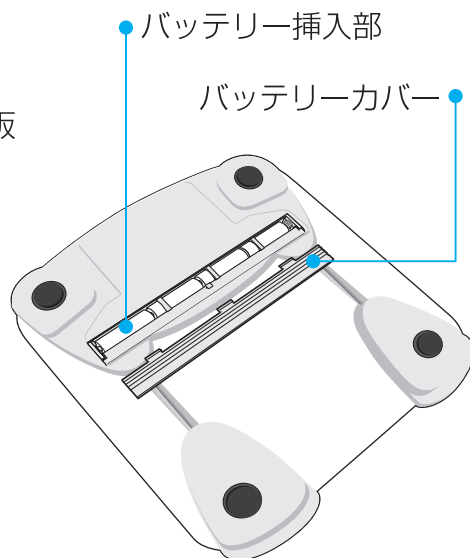
〈お手入れについて〉
●熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない
汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し **固く絞って** 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部の名前／付属品

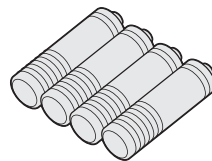
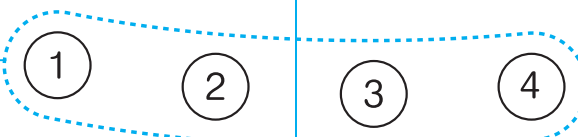
表面

つま先側電極板
表示部
操作部
かかと側電極板

裏面

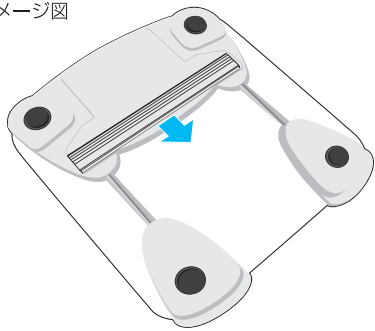
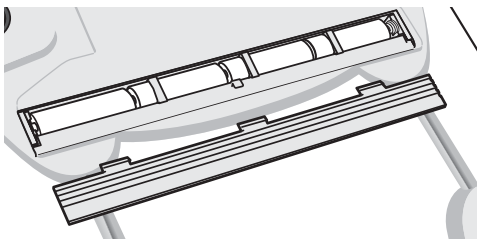
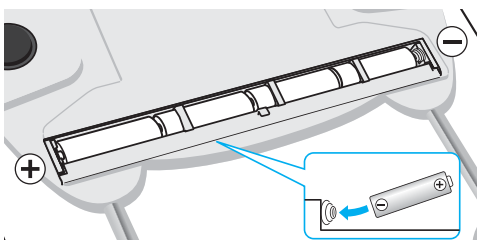
バッテリー挿入部
バッテリーカバー

イメージ図
（BC-712）

付属品

□取扱説明書
　保証書付き（本書）

取扱説明書

□お試し用乾電池
〈単３形（R6）：４本〉

乾電池の入れ方

イメージ図

1 本体を裏返します

2 バッテリーカバーを下にスライドさせて開ける

3 電池を入れる

単 3 乾電池（R6）
※バネの先端が、乾電池のマイナス側平面に接触するように乾電池を入れてください。

●**乾電池が消耗してくると Lo が点灯**
速やかに新しい乾電池（4 本全て）と交換してください。（精度の保証ができません）

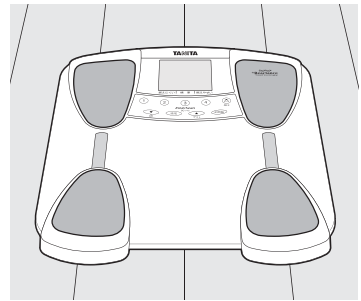
禁止

この内容を守らないと、故障の原因になります。
●アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対にしない
●充電式の乾電池は使用しない

●**乾電池の寿命は**
約 1 年（1 日に 5 回はかった場合）
●**付属の「お試し用乾電池」の寿命**
付属の「お試し用乾電池」は、工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
●**登録した個人データ（生年月日／性別／アスリート／身長）、前回値データは**乾電池を外しても、内容は消えません。
●**交換時に表示したら**
乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありましたら、本機を床上に置き、体重専用／OFF ボタンを押してください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。
●**古い乾電池の廃棄**
古い乾電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

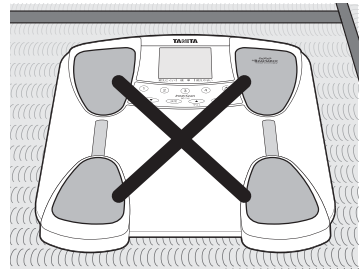
正しい設置のしかた

硬く、平らな安定した所でご使用ください。

●直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
●温度変化の激しい場所での使用は、避ける
●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない
●コルク床やクッションフロアーなどの軟らかい床でご使用になると、凹みなどの跡が残る可能性があります。
※ご使用前に目立たない場所（ご使用される場所の隅の方など）でご確認ください。

イメージ図（BC-712）

禁止

じゅうたんや、畳の上ではご使用できません

正しく測定できません

イメージ図（BC-712）

地域とカレンダーの設定

お住まいの地域に合わせて、地域設定をしてください。

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じる場合があります。本機は、ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

ここで使用する操作ボタン

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

図の表示は「地域 1」、2009 年 6 月 20 日 18 時 45 分を設定した場合を想定しています。

初めて乾電池を入れた後は、設定、▼、▲、個人ボタン、OFF を押しても地域設定に入ります

1 お住まいに合わせた地域番号を設定する

乾電池を入れ、▼ を押す

♪ピッ

① ▼ または ▲ を押して、登録したい地域番号を点滅させる

地 域 1	北海道
地 域 2	本州、四国、九州
地 域 3	沖縄

② 設定 を押して、決定

2 現在の西暦を設定する

① ▼ または ▲ を押して、設定したい西暦を表示させる

日時設定

2009

▼/▲

設定

年

※設定できる「西暦」は、2009 年～2050 年です。2050 年を越えると 2009 年に戻ります。

② 設定 を押して、決定

こんなときは

- 登録を間違えたときや、登録を中止したいときは、OFF を押してください。強制的に登録を中止します。
- 地域を再設定したい場合は表示が消えていることを確認して、OFF を 3 秒以上長押ししてください。
- カレンダーを再設定したい場合は表示が消えていることを確認して、▼ を3秒以上長押ししてください。

ここで使用する操作ボタン

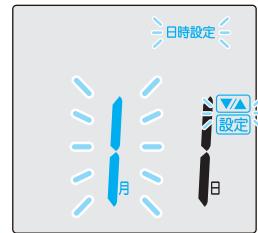
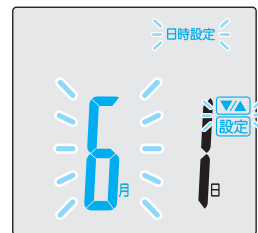
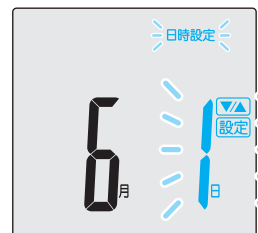
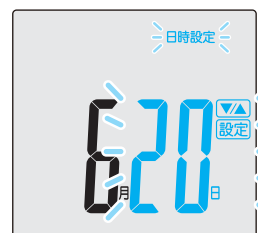
はかる前に

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、
自動的に電源が切れます
（表示が消えます）。

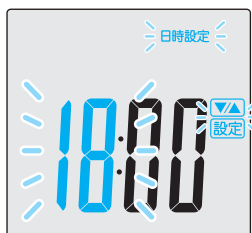
●登録操作を中断したまま、
約 60 秒経過した場合

3 現在の「月」「日」を設定する

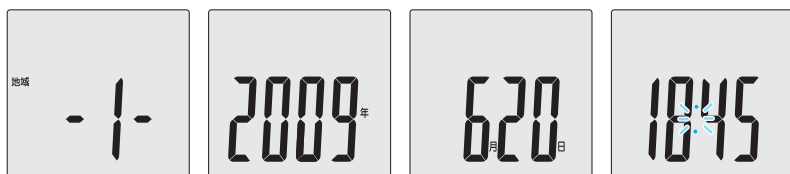
① ▼ または ▲ を押して、
設定したい「月」を表示させる

② 設定 を押して、決定

③ ▼ または ▲ を押して、
設定したい「日」を表示させる

④ 設定 を押して、決定

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

4 現在の「時」「分」を設定する

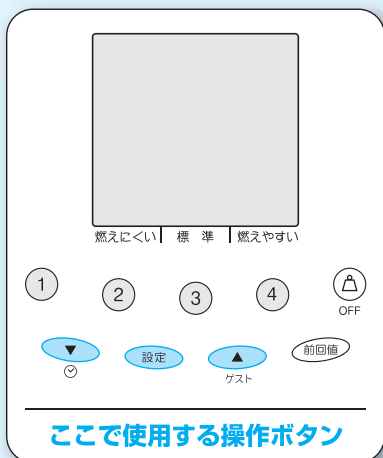
① ▼ または ▲ を押して、
設定したい「時」を表示させる

② 設定 を押して、決定

③ ▼ または ▲ を押して、
設定したい「分」を表示させる

④ 設定 を押して、決定

設定内容が表示され、その後、自動的に電源が切れる

以上で地域とカレンダーの設定は終了です。

はかる前に

個人データの登録

図の表示は「登録番号 1」に、1970 年 5 月 28 日生まれ、身長 178.0cm、男性のデータを登録した場合を想定しています。

登録できる「年」は 1900 年～「現在の西暦」です。「現在の西暦」を越えると 1900 年に戻ります。

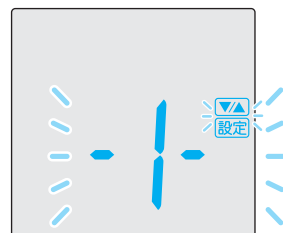
個人 ボタンに個人データを登録しましょう

はかる前に、生年月日、性別、身長の登録が必要です。
個人データは 4 人まで登録することができます。

1 登録する番号を決める

① 表示が消えていることを確認して、設定 を押す

▼ または ▲ を押す

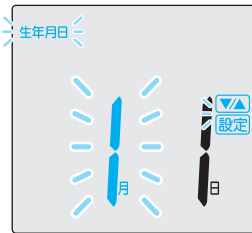
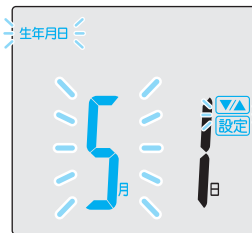
②「登録したい個人番号（- 1 -）」を選択

設定 を押して決定する

2 「生まれた年」を設定する

① ▼ または ▲ を押して、ご自分の「生まれた年」を表示させる

② 設定 を押して決定する

3 「生まれた月」を登録する

① ▼または▲を押して、
「生まれた月」を表示させる

② 設定 を押して決定する

4 「生まれた日」を登録する

① ▼または▲を押して、
「生まれた日」を表示させる

② 設定 を押して決定する

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

●登録操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合

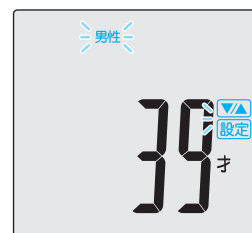
お知らせ

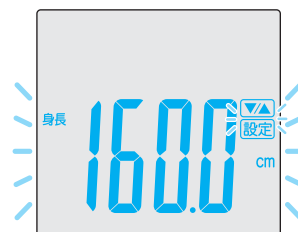
次の条件を満たしている方は、「女性アスリート／男性アスリート」を選択してください。

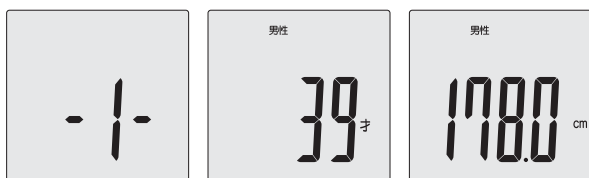
- ●1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ●体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
- ●プロスポーツ選手
- ●ボディビルダーのように、筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方、年齢17才以下の方はアスリートの選択はできません（登録できません）。

5 「性別」を登録する

① ▼または▲を押して、登録したい「性別」を表示させる

② 設定を押して決定する

6 「身長」を登録する

① ▼または▲を押して、登録したい「身長」を表示させる

② 設定を押して決定する

登録内容が表示され、その後、自動的に電源が切れる

以上で個人データの登録は終了です。

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

登録できる「身長」は 90.0cm ～220.0cm です。220.0cm を越えると 90.0cm に戻ります。

登録内容の変更（訂正）

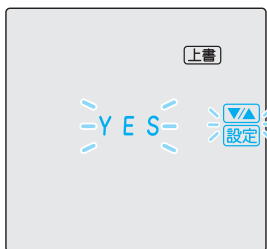
登録内容を変更する場合は、個人データの登録手順1～6の操作を行い登録の変更を行ってください。
「生年月日」または「性別・アスリート」の登録内容を変更した時、上書きするか確認します。

登録を変更する場合

① ▼ または ▲ を押して
YES を表示させる

② 設定 を押して決定

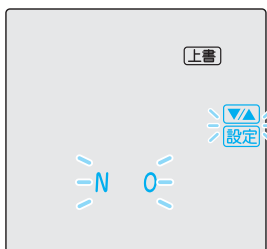
登録内容が 3 回繰り返し表示された後、自動的に電源が切れる

♪ピッピッ

登録を変更しない場合

① ▼ または ▲ を押して
NO を表示させる

② 設定 を押して決定

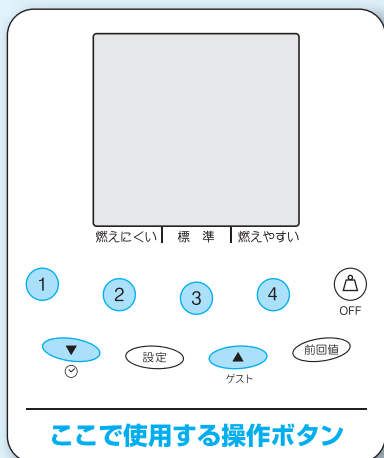
自動的に電源が切れる

♪ピッ

こんなときは

●**個人ボタンに間違って登録した場合は**
登録を最初からやり直してください。

●**登録を中止したいときは**
OFF を押してください。
電源が切れ、登録を中止します。

●**個人データの消去は**
（☞ P.25）をご覧下さい。

登録している方のはかりかた

図の表示は「登録番号 1」に登録した方が測定する場合の例です。

測定開始時に身長設定のみ変更することができます。0.0kg が表示されたら（設定）を押してください。

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- 測定途中で、本体から降りた場合
- 自動切り替え表示後、何も操作せずに約 40 秒経過した場合
- 0.0kg 表示後、本体にのらずに約 30 秒経過した場合

測定の前に、個人登録はお済みですか？

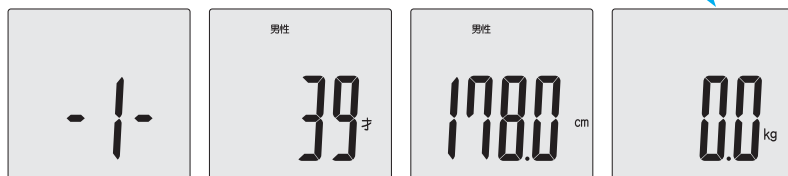
お済みでない場合は、「個人データの登録」(P.14) をしてください。
登録せずに測定するには「ゲストモード」(P.22) をご使用下さい。

測定する

はかる前に、年齢、性別、身長の登録が必要です。
個人データは 4 人まで登録することができます。

1 登録したあなたの個人ボタンを押す

登録内容が順に表示され、0.0kg が表示される

-1-

2 必ず 0.0kg が出てから素足で正しい姿勢でのる

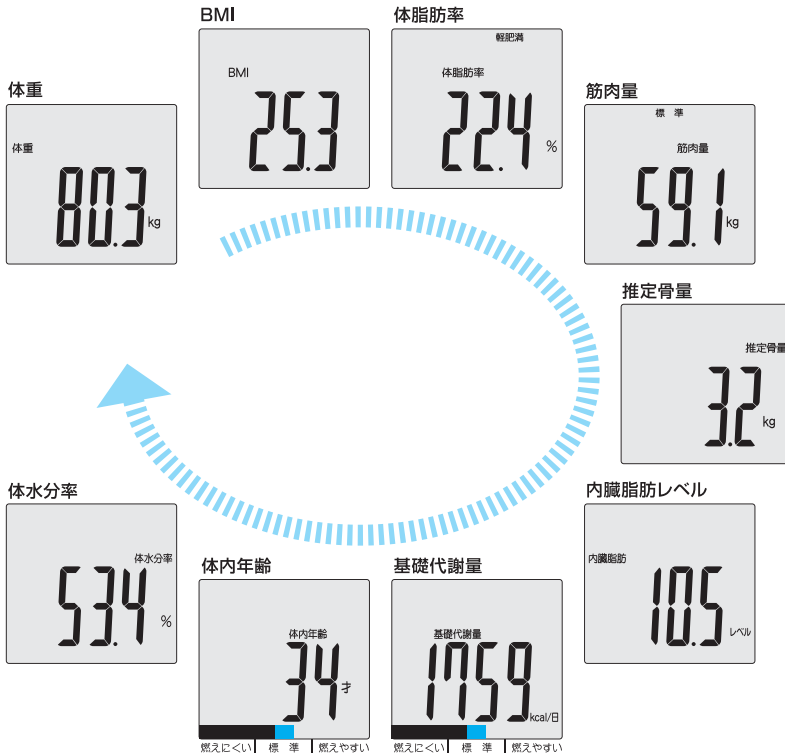
① はじめに、体重が表示される

②「体脂肪率測定中」の表示が 0000 で表示される
（0000 表示が順次消えていきます）

ピッピッという音がするまで、直立したままなるべく動かないでください

♪ピッピッ

測定値を見る

測定が終わったら、必ず本体から降りて測定値を確認してください。矢印の順に表示が自動で切り替わります。別の項目を見たい場合は▼または▲を押して表示を切り替えてください。

次のような場合正常な測定ができません。

- ●靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
- ●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
- ●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
- ●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
- ●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
- ●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
- ●足の内側（内もも）が付いている場合（※乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
- ●正しく電極部に触れていない場合
- ●測定中、動いた場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

転倒防止のため必ず本体から降りて操作してください。

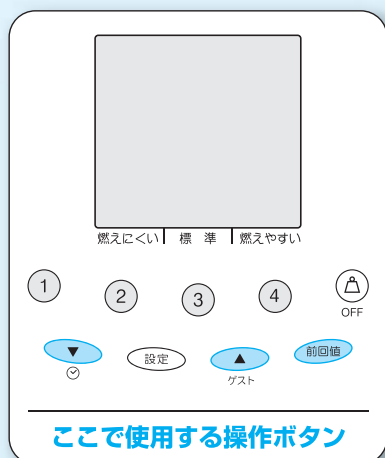
お知らせ

- ●**登録内容が間違っていたり、他の人の個人ボタンを押すと**正しい測定ができません。
- ●**足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと**［Err］などの異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。
- ●**体脂肪率の測定範囲を超えると**［Err%］を表示します。
- ●［0.0kg］**の表示が出る前にのると**［Err］や［-0L］などの異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。
- ●**17才以下の場合は**「体重」「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」を自動表示し、最後は体重に固定表示されます。

こんなときは

- ●**測定を中止したいときは**
- ●**表示画面を消したいときは**

OFFを押してください。
強制的に電源が切れます。

前回値をみる

17才以下の場合は、「体重」「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」が表示されます。

転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

前回値ボタンを使うと、各項目の前回測定した値をみることができます。

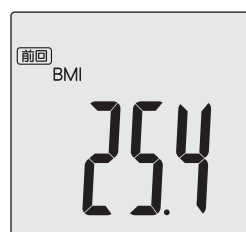
測定終了後に前回値をみたい時

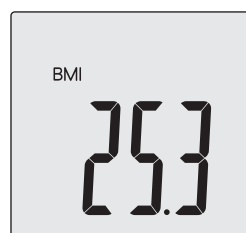
1 測定終了後、本体を降りてから、測定結果を表示している時 前回値 を押す

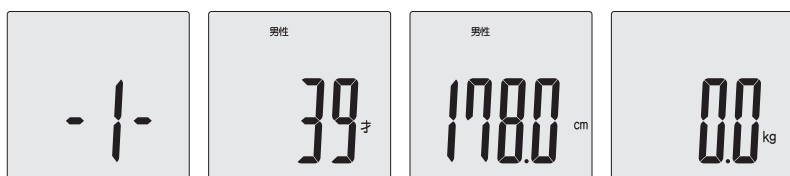
（例）体重を表示している場合

同じ項目の前回値が表示される

2 別の項目の前回値をみる

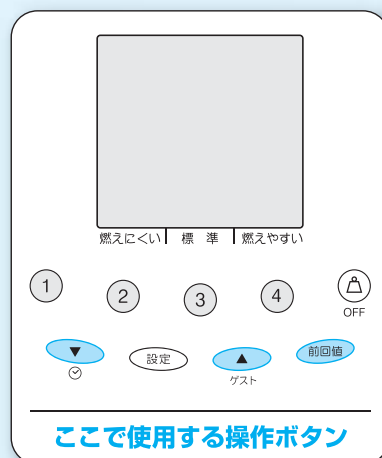
▼または▲を押すと
別の前回値を表示する

3 今回の測定値にもどる

もう一度 前回値 を押すと
今回の測定値に戻る

測定せずに前回値をみたい時

1　登録したあなたの個人番号を押す

2　表示が 0.0kg になったら 前回値 を押す

各項目の前回値が自動で切り替わり表示される。

▼ または ▲ を押すと別の項目の前回値を表示する。

以上で前回値をみるは終了です。

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

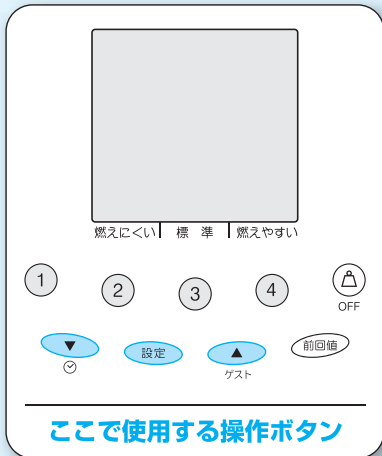
●自動切り替え表示後、何も操作せずに約 40 秒経過した場合

図の表示は「登録番号 1」に登録した方の場合の例です。

こんなときは

●表示画面を消したいときは
OFF を押してください。
強制的に電源が切れます。

登録していない方のはかりかた（ゲストモード）

ここで使用する操作ボタン

ゲストモードで測定した場合、
前回値は表示されません。

登録していない方でも、体組成の測定が可能です。

1 必要な情報を仮登録する

表示が消えていることを確認し、ゲスト▲を押す

年齢を入力する

① ▼または▲を押して、
「年齢」を表示させる

② 設定を押して決定する

性別を入力する

① ▼または▲を押して、
「性別」を表示させる

② 設定を押して決定する

身長を入力する

① ▼または▲を押して、
「身長」を表示させる

② 設定を押して決定する

入力内容が自動で切り替わり、0.0kgが表示される

2 測定する

必ず0.0kgが出てから素足で
正しい姿勢でのる

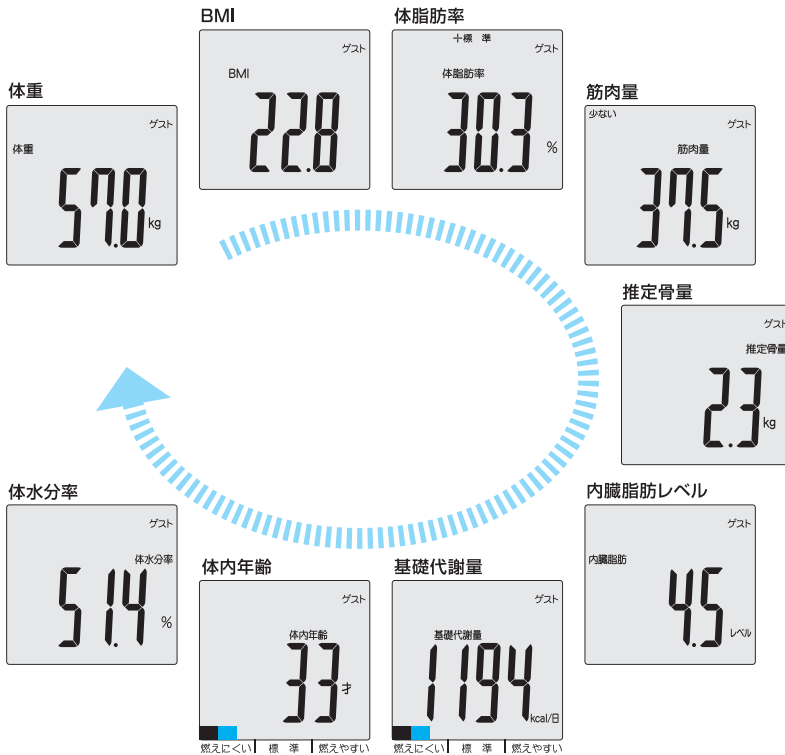
オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、
自動的に電源が切れます
（表示が消えます）。

- 測定途中で、本体から降りた場合
- 自動切り替え表示後、何も操作せずに約 40 秒経過した場合
- 0.0kg表示後、本体にのらずに約 30 秒経過した場合

はかりかた

測定値をみる

測定が終わったら、必ず本体から降りて測定値を確認してください。矢印の順に表示が自動で切り替わります。別の項目をみたい場合は ▼ または ▲ を押して表示を切り替えてください。

次のような場合正常な測定ができません。

- ●靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合
- ●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合
- ●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合
- ●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱）
- ●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後）
- ●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合
- ●足の内側（内もも）が付いている場合（※乾いたタオルなどをはさんで測定してください）
- ●正しく電極部に触れていない場合
- ●測定中、動いた場合

※画面イラスト中の青表示は、点滅部分を表します。

転倒防止のため必ず本体から降りて操作してください。

お知らせ

●登録内容が間違っていると
正しい測定ができません。

●足の裏が汚れていたり、電極部に正しく触れていないと
Err などの異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

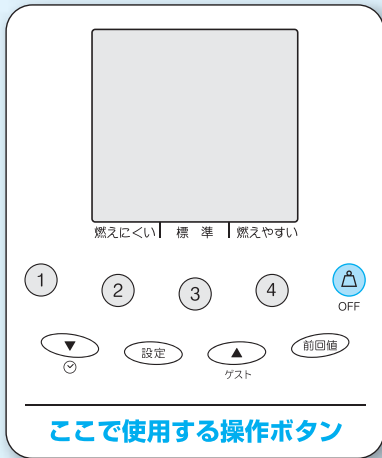
●体脂肪率の測定範囲を超えると Err% を表示します。

●0.0kg の表示が出る前にのると Err や -0L などの異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れます。

●17才以下の場合は「体重」「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」「推定骨量」を自動表示し、最後は体重に固定表示されます。

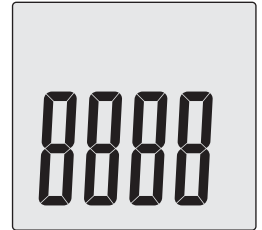
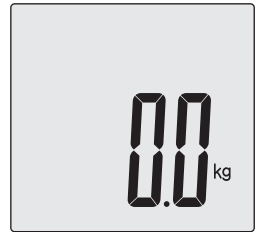
こんなときは

●測定を中止したいときは
●表示画面を消したいときは
(OFF)を押してください。
強制的に電源が切れます。

体重のみのはかりかた

体重測定だけを行うこともできます。

この場合、個人データの登録は必要ありません。

1 体重専用モードを選択する

表示が消えているときに、 を押す

 表示後、0.0kg が表示される

2 体重を測定する

必ず 0.0kg が出てから

正しい姿勢でのる

イメージ図（BC-712）

体重が表示される

表示を確認したら本体から
降りてください
しばらく体重を表示し、
その後自動的に電源が
切れます

こんなときは

- **測定を中止したいときは**
- **表示画面を消したいときは**

（OFF）を押してください。
強制的に電源が切れます。

はかりかた

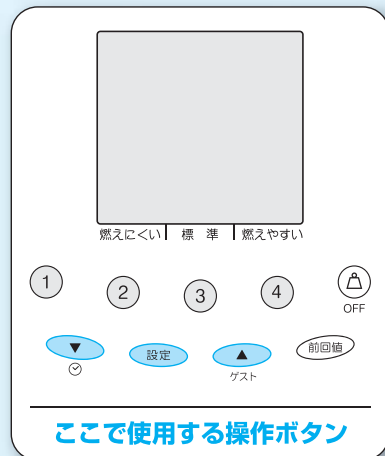
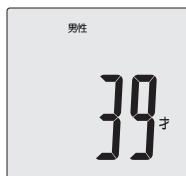
個人登録を消去する

1 登録を消去する番号を選択する

① 表示が消えていることを
確認して、設定 を押す

② ▼ または ▲ を押して、
登録を消去する番号を選択する

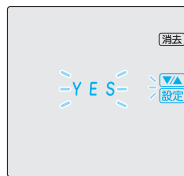
③ 設定 を３秒以上長押しする

♪ピッ

左図イラストは、登録番号１の内容を消去する場合のものです。

設定内容が自動で切り替わり表示される

2 個人登録を消去するか、選択する

登録を消去する場合

① ▼ または ▲ を押して、
ＹＥＳ を表示する

② 設定 を押して決定

登録内容が消去され、電源が切れる

♪ピッピッ

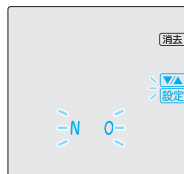
登録を消去しない場合

① ▼ または ▲ を押して、
ＮＯ を表示する

② 設定 を押して決定

自動的に電源が切れる

♪ピッ

はかりかた

体組成計ならいろいろわかる

体組成とは

●体を構成する組成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

体組成測定の原理は

●体の中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。このため、電気抵抗を BIA 法（Bioelectrical Impedance Analysis）によってはかることで体組成を推測することができます。タニタではリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来の BIA 法を更に進化させ精度を高めました。

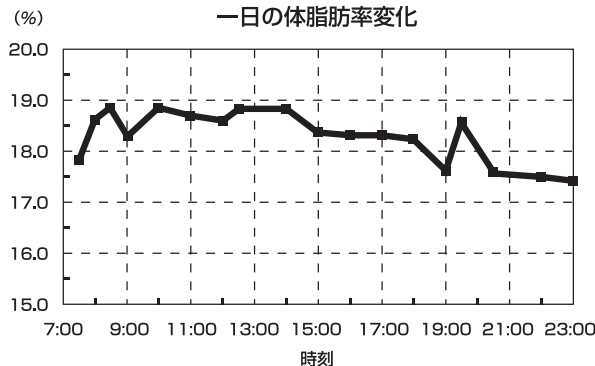
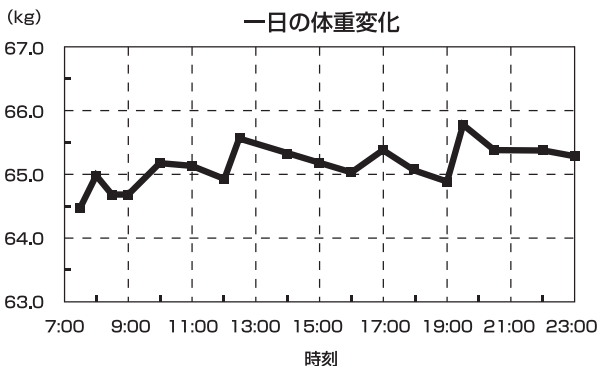
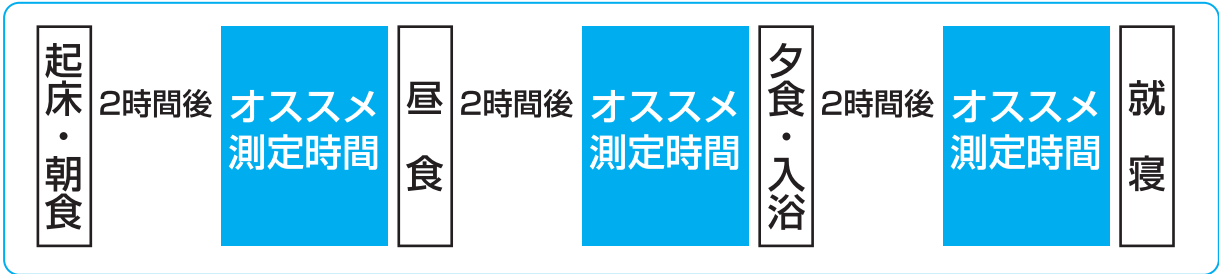
新技術
リアクタンステクノロジー採用

タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

正確な測定値を得るために

●測定した日の体調（発熱や下痢、二日酔い、多量の発汗など）や、測定前の行動（急激な運動、食事、アルコール摂取など）によって測定値が変化します。
●体組成は、一日の間で変動します。できるだけ同じ時間帯、同じ状態ではかるようにしてください。

オススメ測定時間　体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ毎日同じ時間・条件で測定してください。

起床・朝食	2時間後	オススメ測定時間	昼食	2時間後	オススメ測定時間	夕食・入浴	2時間後	オススメ測定時間	就寝

BMIとは

●「Body Mass Index」の略で、体の大きさを表す指数です。国際的にも広く普及し体の中に占める脂肪量との相関が高いことから日本肥満学会が肥満の判定基準の統一を目指し提言しています。BMIは体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値です。

BMI= 体重（kg）÷ 身長（m）^{2}

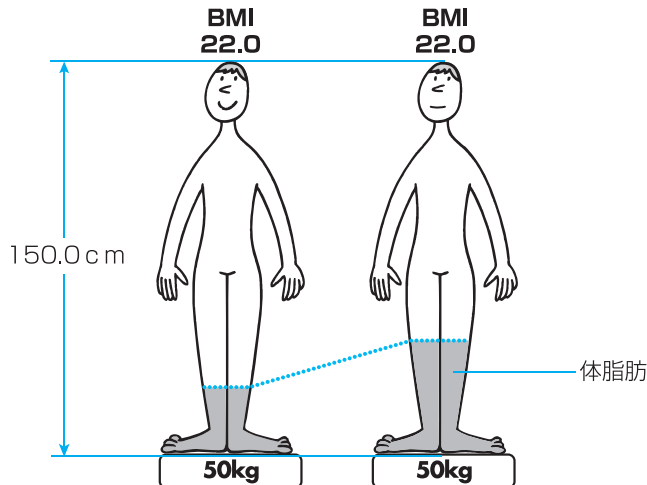
	やせ	普通	肥満度1	肥満度2以上
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上

※BMIによる判定は成人を対象にしています。
※日本肥満学会（2000年）の基準を採用しています。

疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

理想体重（kg）＝22.0×身長（m）^{2}

●BMIだけではわからない“かくれ肥満”

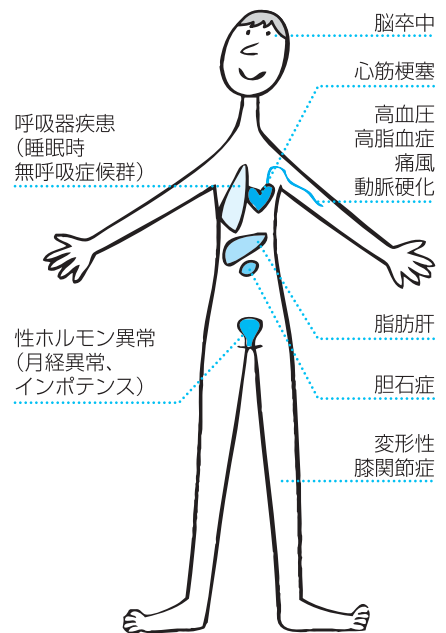
BMI は、身長と体重から求める値で、簡単に肥満度を知る目安になりますが、体重は標準でも、実は脂肪が多い“かくれ肥満”も存在します。同じ身長、同じ体重のAさん、Bさんは同じBMIになりますが、体脂肪率で判定すると二人の結果が異なることがあります。体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。

体脂肪率

体脂肪率とは

●体に占める脂肪の割合です。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様に高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

成長期の無理なダイエットはやめましょう。

●子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ないと女性ホルモンの分泌に異常が起こり月経がとまってしまうこともあります。自分自身の体を知り、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

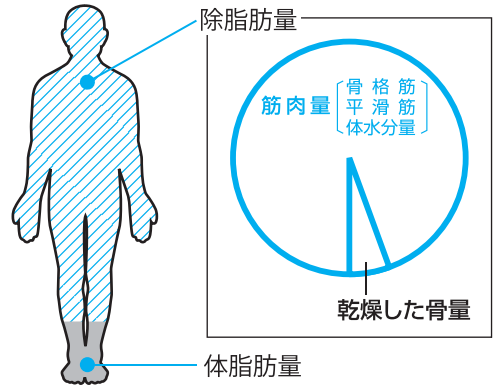
肥満にともなって
起こりやすい病気

体脂肪率判定表

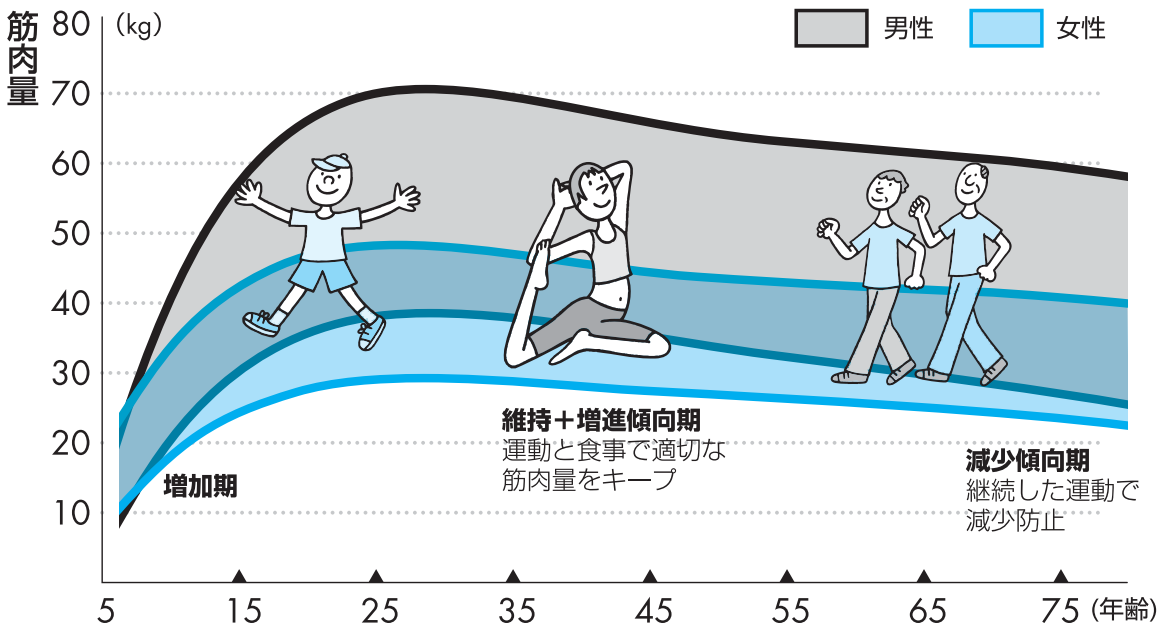
●詳しい分析が可能な「DXA法（二重 X 線吸収法)」を基準に採用し、性別と年齢ごとに細分化された新判定法で毎日の健康チェックをサポートします。DXA 法は体組成分析として精度良く身体の中を細分化測定できる方法として、近年医学界で主流となっています。タニタはさらに質の高い健康管理を提案するためにこの DXA 法を導入し、体組成分析の基準法として採用しました。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

● ※WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法（二重 X 線吸収法）によって作成しました。
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA 基準の体脂肪率より作成しました。

筋肉量

筋肉とは

●姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。
筋肉には体温を保ったり、体を動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。

筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

●筋肉量は、統計的に見ると成長とともに 20 才頃まで増加し、その後維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事と身体活動量をふやすようにしましょう。
健常な成人においては筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもなります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、継続し、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。

筋肉量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」

※グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてお使いください。

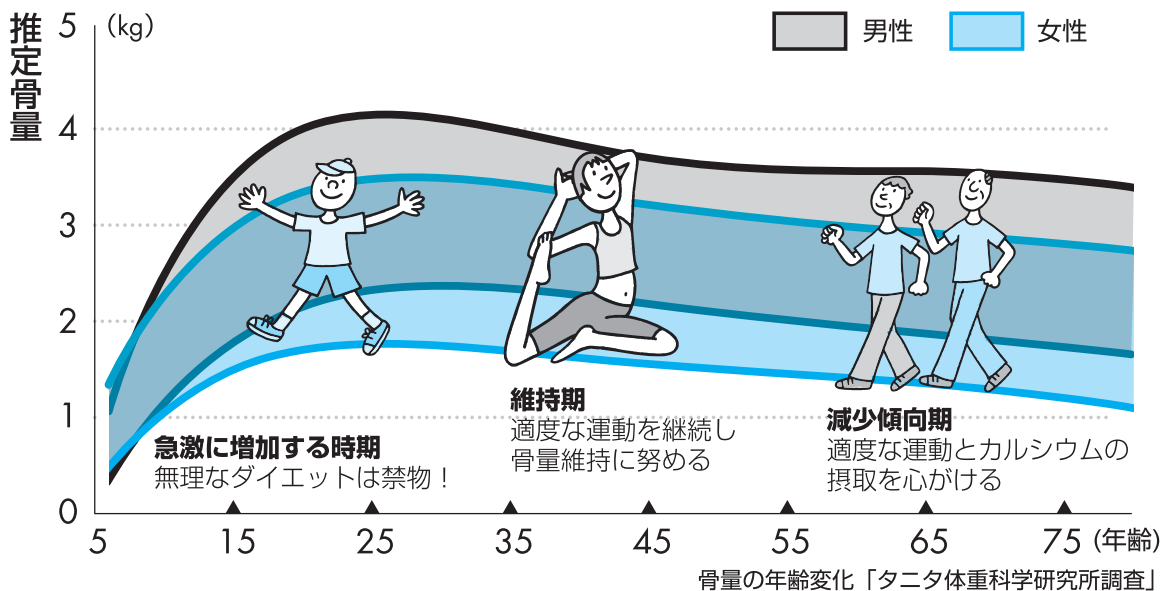
推定骨量

骨量とは

●骨全体に含まれるミネラル（カルシウムなど）の量を意味します。正しくは「骨塩量」といいますが、タニタでは親しみやすいように一般的に用いられている「骨量」と言う表示をしています。
骨はなにも変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返しています。そして体が必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

●骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、特に思春期頃急激に増加し、20才頃にピークを迎え、その後維持期を経て、徐々に減少する傾向にあります。骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。
成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。

骨量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」

※グラフは平均的な骨量の年齢変化を示したものです。個人差がありますので目安としてお使いください。

※下記の方は正しい値が出ない可能性がありますので、あくまでも参考値としてみてください。
●骨密度の低い骨粗鬆症の方
●高齢者、更年期もしくは閉経した方
●性ホルモンの投与をうけている方
●妊娠中、授乳中の方

※「推定骨量」は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに統計的に推定した値です。本機で表示される「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。骨に関してご心配な方は専門の先生へご相談されることをお勧めします。

内臓脂肪レベル

注）17才以下の方は表示されません。

内臓脂肪とは

●腹腔内の内臓のすき間に付く脂肪で、皮下脂肪よりも生活習慣病の起因となりやすいものです。そのため、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防する上で大切な目安となります。

内臓脂肪レベルとは

●医学的には、腹部 X 線—CT 画像による実測値で 100cm^2 を超えていると生活習慣病を引き起こす可能性が高いと言われています。本機で表示する 10.0 レベルがおよそ内臓脂肪面積の 100cm^2 に相当します。

■内臓脂肪レベルの判定基準　　※対象年齢：18 才～99 才

レ ベ ル		判定の捉えかた
9.5 以下	標　　準	今のところ心配ありません。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0～14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、標準レベルを目指しましょう。
15.0 以上	過　　剰	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

本機で測定した内臓脂肪レベルについて

●体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
●医学的診断については、医師にご相談ください。

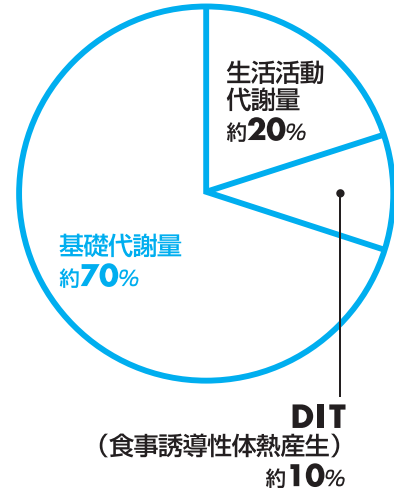
基礎代謝量

注）17才以下の方は表示されません。

基礎代謝（BM=basal metabolism）とは

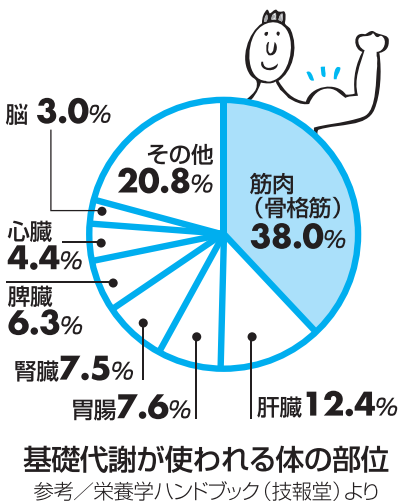
●さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つ etc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。
1 日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）と DIT（食事誘導性体熱産生 ＝ 咀しゃくや消化、吸収、代謝など食事にともなうエネルギー消費）を足したものになります。通常、1 日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝量は約 70 パーセントを占め、運動（家事などを含む日常の活動）をした場合などは基礎代謝量に生活活動代謝量が加わることになります。

1 日の総消費エネルギー量の内訳

参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

●基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが、脂肪を除いた体組織中、約４０%を占めている骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉量の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

基礎代謝が使われる体の部位

参考／栄養学ハンドブック（技報堂）より

基礎代謝が高い 燃えやすいタイプ	基礎代謝が低い 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の人は燃料（脂肪）をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料（脂肪）たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場

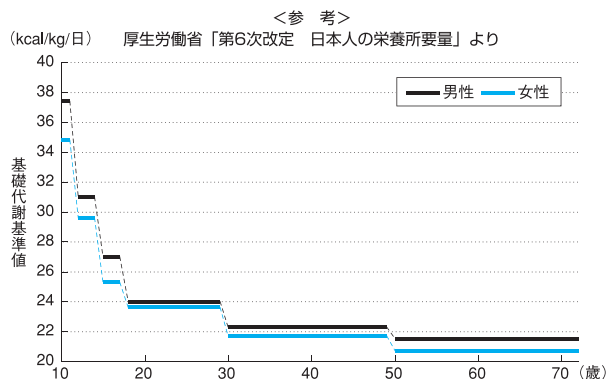
体組成計について

体内年齢

注）17才以下の方は表示されません。

体内年齢とは

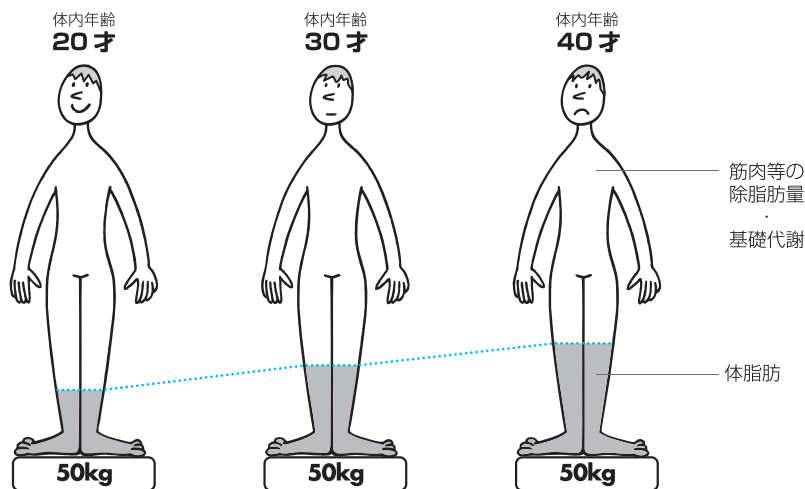
●体内年齢は「第 6 次改定　日本人の栄養所要量（厚生労働省）」の「基礎代謝基準値（体重あたりの基礎代謝量）」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出した数値です。

基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50 代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。

同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

●同じ体重でも体組成により、体内年齢が変わります。筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。たとえば実年齢が 40 才であっても筋肉質で基礎代謝が高く、20 代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も 20 代の計算になります。

体組成計について

体水分率

注）17才以下の方は表示されません。

体水分率とは

●体重に占める体水分の割合のことです。体水分とは、体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などをいいます。これらは栄養を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなど体にとって重要な働きがあります。
体水分率は女性よりも男性の方が高い傾向にあり、加齢とともに減少する傾向が見られます。また体脂肪の高い人は低く、逆に体脂肪率が低い人は高い傾向があります。（このように体水分率は年齢、性別、体脂肪によって変化します。）
下記は体脂肪率が適正範囲にある人の体水分率です。

男　性	約 55～65%
女　性	約 45～60%

体水分率を正確に測定するために

●食事だけで急激に体重を減らしてしまうと、体脂肪だけでなく、大切な体水分も減らしてしまう可能性があります。体脂肪が標準になるように心がけ、体水分だけを減らしてしまうような無理なダイエットをしないよう、健康管理にお役立てください。

●1日の中でも水分の摂取や身体活動、体調不良などで多少変動しますので、下記の点にご留意しお使いいただくことをお勧めいたします。
◎運動後、飲酒後、入浴後などにより体水分の移動や体温の上昇がある場合
しばらく時間をおき、身体が安静状態となり体温が落ち着いてから測定してください。
◎水を飲んだ直後の「一時的に入っただけの水分」
完全に体に吸収されるまで測定値には反映されません。
◎発熱や激しい嘔吐、下痢が続いた場合
体調が良くなってから測定してください。

※脱水症、浮腫の判定はできません。

体型判定／推定骨量のめやす

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定				
	肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	＋標準 －標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
		少ない	標準（平均的）	多い
		筋肉量判定		

●18才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。
筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。
※筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

20才～40才の「推定骨量」めやす

男性	体重		
	60kg 未満	60～75kg 未満	75kg 以上
推定骨量平均値（kg）	2.5	2.9	3.2

女性	体重		
	45kg 未満	45～60kg 未満	60kg 以上
推定骨量平均値（kg）	1.8	2.2	2.5

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。
記入方法は HP をごらんください。〈www.tanita.co.jp〉

名前：　　　　今月の目標：　　　　測定時間：　　時　　分頃

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
※																															
体調																															
メモ																															
月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

今月の反省

来月の目標

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい　　※記入したい項目を選んでください

仕　様

<table>
<tr><td colspan="2">型　　式</td><td>BC-712</td><td>BC-713</td></tr>
<tr><td colspan="2">本体寸法</td><td>D337×W300×H36.5mm</td><td>D340×W340×H36.5mm</td></tr>
<tr><td colspan="2">質　　量</td><td>約 2.6kg（乾電池含）</td><td>約 2.6kg（乾電池含）</td></tr>
<tr><td colspan="2">最大計量（ひょう量）</td><td colspan="2">150kg</td></tr>
<tr><td colspan="2">最小表示（目量）</td><td colspan="2">0～100kg 迄 100g 単位　100kg 以上 200g 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">体脂肪率</td><td>5.0%～75.0%　0.1% 単位</td><td rowspan="5">対象年齢
6 才～99 才</td></tr>
<tr><td colspan="2">体脂肪率判定</td><td>やせ／－標準／＋標準／軽肥満／肥満</td></tr>
<tr><td colspan="2">BMI</td><td>0.1 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">推定骨量</td><td>100g 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">筋肉量</td><td>0～100g 迄 100g 単位　100kg 以上 200g 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">筋肉量判定</td><td>少ない／標準／多い</td><td rowspan="6">対象年齢
18 才～99 才</td></tr>
<tr><td colspan="2">内臓脂肪レベル</td><td>1.0～59.0 レベル　0.5 レベル単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">基礎代謝量</td><td>1kcal ／日単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">基礎代謝量判定</td><td>燃えにくい／標準／燃えやすい</td></tr>
<tr><td colspan="2">体内年齢</td><td>1 才単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">体水分率</td><td>0.1% 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">過去データ</td><td colspan="2">前回値</td></tr>
<tr><td rowspan="6">設定項目
（登録）</td><td>地　　域</td><td colspan="2">3 区分</td></tr>
<tr><td>日　　時</td><td colspan="2">2009 年 1 月 1 日 0:00～2050 年 12 月 31 日 23:59</td></tr>
<tr><td>個人番号</td><td colspan="2">1～4</td></tr>
<tr><td>生年月日</td><td colspan="2">1900 年 1 月 1 日～設定日時</td></tr>
<tr><td>性　　別</td><td colspan="2">女性／男性／女性アスリート／男性アスリート</td></tr>
<tr><td>身　　長</td><td colspan="2">90.0～220.0cm（0.5cm 単位）</td></tr>
<tr><td colspan="2">時計精度</td><td colspan="2">平均月差 ±1 分以内（常温）</td></tr>
<tr><td colspan="2">電　　源</td><td colspan="2">DC6V　単 3 乾電池（R6）×4 本</td></tr>
<tr><td colspan="2">消費電流</td><td colspan="2">最大 60mA</td></tr>
</table>

※100 才以上の方は参考値としてご覧ください。

■体重精度の保証範囲

●本機は、JIS（家庭用はかり）に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kg まではかる場合	±200g
100kg をこえ 150kg まではかる場合	±400g

●ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

故障かな？

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認下さい	参照ページ
個人 ボタンを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか？ ●乾電池が、消耗していませんか？ ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	9
Lo を表示する	●乾電池の向きを確認し、正しく入れてください。 ●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	9
表示部の文字などを表示した後、すぐ消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。 （乾電池の残量によっては Lo を表示しない場合があります）	9
ボタンを押すと、地域設定画面を表示する	●初期設定がされていません。初期設定をしてください。	11
個人 ボタンを押すと、--- を表示し、すぐに消える	●その 個人 ボタンには、何も登録されていません。 個人データの登録をしてください。	14
測定中に Err を表示したり、測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	●測定中に動いていませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ ● 0.0kg が、表示される前にのっていませんか？	6・19 23
測定中に、 0L を表示する	●最大計量（ひょう量）150kg を越えています。 （この場合は測定不可）	38
測定中に「ー○. ○kg」または -0L を表示する	● 0.0kg が、表示する前にのっていませんか？	19・23
測定後、体組成表示で Err を表示する	●個人登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の 個人 ボタンを選択していませんか？ ●各測定項目が測定範囲を超えています。 （この場合は測定不可）	19 23 38
測定後に、体脂肪率 5%を表示する	●5%以下の体脂肪率は、測定できません。 （5%と表示されます）	38
体重・BMI・体脂肪率・筋肉量・推定骨量しか表示しない	●17 才以下の方は、体重・BMI・体脂肪率・筋肉量・推定骨量以外の表示はされません。	19 23
前回値 を押しても前回値が表示されない	●過去に測定していない場合は表示されません。 ●ゲストモードでは、使用できません。	20 22

TANITA 保証書

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき責任を持って管理いたします。

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

品　　名	体組成計
保証期間	本　体　お買い上げ日より　1年　　お買い上げ日　　年　　月　　日
お客様	お名前　　様
	ご住所 電　話　（　　）
販売店	住所·店名 電　話　（　　）　印

無料修理規定

1、取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶の搭載）に使用された場合の故障及び損傷
　ホ、保証書の提示がない場合
　ヘ、保証書にお買い上げ日の年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ　〒174-8630　東京都板橋区前野町1−14−2
お客様サービス相談室　フリーダイヤル 0120−133821

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より 1 年間です。

2、修理を依頼されるとき
●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本機をお送りください。お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないように、当社規定に基づき責任を持って管理いたします。
●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所	〒174−8630	東京都板橋区前野町 1−14−2	☎ 03 (3558) 8111 (代表)
大阪営業所	〒577−0013	東大阪市長田中 1−3−15	☎ 06 (6784) 2811 (代表)
名古屋営業所	〒460−0002	名古屋市中区丸の内 2−19−20	☎ 052 (201) 6391 (代表)
福岡営業所	〒812−0882	福岡市博多区麦野 4−2−6	☎ 092 (575) 5761 (代表)
北日本営業所	〒014−0113	秋田県大仙市堀見内字下田茂木添 28−1	☎ 0187 (66) 2144 (代表)

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先　フリーダイヤル 0120-133821
受付時間 / 9：00〜18：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

経済省令適合マーク

BC7127601(0)